

# ゴールデンヨガウィーク

2026 4/29 (水) ~ 5/6 (水)

普段とは異なる特別感のあるレッスンをアイデアたっぷりに開催します

	千葉	津田沼	能見台	オンライン
4/29 (水) 昭和の日	10:00-11:30 足元から変わる コンディショニングヨガ IZUMI 90	10:00-11:15 胸を開く & 呼吸がほどける エアヨガ SAiCO	10:00-11:30 チネイザンとヨガ 90分 ユキエ	7:30-8:15 満月前の エナジーアップヨガ ユリ
	11:45-12:45 ラジヨガ体操 IZUMI	11:30-12:45 股関節と骨盤底筋を 整えるヨガ SAiCO	10:00-11:30 心に余白を作る 90分の マインドフル・ヨガ 90 イツロー	8:00-8:45 やさしいヨガ 利田 恵
30 (木)	 	10:00-11:30 ゆるっと背骨ヨガ & ヨガニドラ 野中紀希 90	11:45-12:45 初めてのウクレレ キールタン (歌うヨガ) イツロー	10:00-11:15 経絡瞑想 心菜
	 	10:00-11:15 経絡瞑想 心菜	 	10:00-11:15 経絡瞑想 心菜
2 (土)	 	10:00-11:15 ととのえリラックス 心菜	10:00-11:15 ととのえリラックス 心菜	9:00-9:45 気分爽快! モーニングフロー ヨガ ひかる
		10:00-11:15 経絡フロー 心菜	10:00-11:15 おでかけ疲れリフレッシュヨガ NORI	6:15-7:00 光と静けさの朝 瞑想ヨガ RISA
3 (日) 憲法記念日	10:00-11:15 経絡フロー 心菜	8:45-10:00 アシュタンガレッド プライマリー KUMIKO	11:30-12:45 疲れを癒すリストラティブヨガ NORI	9:00-9:45 五月病予防に、 ゆっくり休息ヨガ tsune
	  	10:15-11:30 アシュタンガ ハーフプライマリー KUMIKO	10:00-11:15 身体の学び、骨格特性を みんなで確認してみよう! yoshika	
4 (月) みどりの日	 	10:00-11:15 花瞑想とアロマヨガ RIE	 	7:30-8:15 力まず整える 優しいヨガ かずな
	10:00-11:15 天使のヨガ 2026 RIE	11:30-12:45 スティックバンドヨガ (定員6名) RIE	10:00-11:15 股関節から読み解く前屈 & 後屈 ユキエ OL	7:30-8:15 浄化のヨガ ユリ
5 (火) こどもの日	10:00-11:15 天使のヨガ 2026 RIE	10:00-11:15 PADA(足) yoga 1 SAYURI	11:30-12:45 初夏の体を整える ディープストレッチヨガ ユキエ	10:00-11:15 股関節から読み解く 前屈 & 後屈 ユキエ
	11:30-14:00 悪魔のヨガ 2026 RIE 150	11:30-12:45 PADA(足) yoga 2 SAYURI		

発汗量イメージ 小 中 大

inStyle Yoga

4/29 (水)

千葉 | 10:00-11:30 IZUMI | 足元から変わるコンディショニングヨガ

2つのクラスをひとつにした、90分のGW特別プログラム。前半は足元コンディショニングで、足裏・足指の感覚に丁寧に触れていきます。後半のセルフコンディショニングヨガでは、呼吸とともにカラダの繋がりを感じながら、動きやすさや安定感が自然と変わっていくプロセスを味わいます。難しいポーズはなく、強度もご自身で調整できるため、初心者の方も安心してご参加いただけます。

千葉 | 11:45-12:45 IZUMI | ラジヨガ体操

ラジオ体操のように、世代や性別を問わず、誰でも気軽に楽しく取り組めるプログラムです。肩・腰・股関節・膝など、現代人が凝り固まりやすい部位をよく伸ばせます。Let's try!

津田沼 | 10:00-11:15 SAiCO | 胸を開く&呼吸がほどけるエアヨガ

背中や肩甲骨をゆるめ胸が開きやすくなるように動きます◎胸やお腹の詰まりを取るよう呼吸を深め自律神経を整えていきましょう！機能的なカラダにシフトさせるエアヨガです。

津田沼 | 11:30-12:45 SAiCO | 股関節と骨盤底筋を整えるヨガ

骨盤周辺の詰まりや重さをリセットしていきます◎『やらなきゃと思いつつ後回し』にしがちな骨盤底筋にも刺激をいれながら、インナーマッスル×呼吸で内側をスッキリさせていきましょう！

能見台 | 10:00-11:15 ユキエ | チネイザンとヨガ90分

365日働く内臓に感謝してますか？  
チネイザンはお腹（内臓）への優しいマッサージで巡りを整える古代中国から続く気功療法。東洋医学では内臓は感情とも深く関係するとされ、腸は「第二の脳」とも呼ばれます。内臓の滞りを整えることは、心と体の健康に直結します。このWSでは、お腹に触れながらチネイザンの知識を深め、「内臓」（経絡）を元にした＜陰ヨガ＞と＜チネイザン＞マッサージでセルフケア法を深めていきます。最近抱えている不定愁訴の原因を内臓が教えてくれるかもしれません

オンライン | 7:30-8:15 ユリ | 満月前のエネルギーアップヨガ

4/29、5/6の朝ヨガは月のサイクルに沿ったヨガを行っていきます🌙  
満月の前は、体の水分量が増え、栄養の吸収も高まると言われています。  
マントラ、呼吸法、ゆったりとした動きで細胞1つ1つを目覚めさせ、少しずつ心身のエネルギーをアップさせていきます。レッスンは座位が中心になるためどなたでもご参加いただけます。

# ゴールデン ヨガウィーク

4/29 (水) ~ 5/6 (水)

4/30 (木)

津田沼 | 10:00-11:15 野中紀希 | ヨガの本質を体感する～ゆるっと背骨ヨガ&ヨガニドラ

クラスの前半は、重力と呼吸にゆだねることで生まれる対極（反対に働くエネルギー）を感じながら、人と違っているところではなく、誰にでもある背骨を中心にととのえていきます。  
後半は、シャバーサナの姿勢で様々な角度から私という小宇宙に意識を巡らせていきます。ヨガの八支則におけるアサナ（ポーズ）より先の奥深いヨガの練習ですが、やるだけで深い休息と浄化を味わえます。この動と静の両極のプラクティスで自分の真ん中＝本質に近づいていきます。

能見台 | 10:00-11:30 イツロー | 心に余白を作る90分のマインドフル・ヨガ

慌ただしい日常から離れ、呼吸の波に身を委ねる90分。丁寧なポーズと呼吸を通じて、頭の中の忙しさを手放していきます。心に静かな「余白」を作ることで、GWをより豊かに味わう準備を整えましょう

能見台 | 11:45-12:45 イツロー | 初めてのウクレレキールタン（歌うヨガ）

ウクレレの優しい音色にのせて、インドの歌うヨガ「キールタン」を楽しみませんか？心癒されるマントラの唱え方を丁寧に、希望者にはウクレレの弾き方もレクチャー

オンライン | 8:00-8:45 利田恵 | Meditative Mind ゆっくり過ごす呼吸と瞑想

身体を緩め、心を休める45分。呼吸法と瞑想にフォーカスした動きの少ないクラスとなります。ヨーガでは「積極的な休息」と教えてもらう瞑想。心身を安らがせるリラクソスのスキルでもあります。ヨーガを深めるにも、日常生活をより良く過ごすためにも、目標達成のためにも、瞑想は素晴らしいツールです。内なる豊かさと繋がる朝の時間を一緒にしましょう。

5/1 (金)

津田沼&オンライン | 10:00-11:15 心菜 | 経絡瞑想

いつものレッスンに“瞑想”をプラス！右脳と左脳に集中して“今、ここ”を感じていきましょう。

5/2 (土)

能見台 | 10:00-11:15 心菜 | ととのえリラックス

ボルスター、ブロック、ブランケットをふんだんに使って体を休めるレッスンです。能見台では初レッスンです！

オンライン | 9:00-9:45 ひかる | 気分爽快！モーニングフローヨガ

太陽礼拝をベースに硬くなりやすい朝一の体を呼吸と合わせながら流れるように動かすクラスです。GWの朝からスッキリ！1日を活発的に過ごしたい方におすすめです。

5/3 (日)

千葉 | 10:00-11:15 心菜 | 経絡フロー

無駄なことを考えず動きましょう！ご自分のペースで休憩タイムを設けてOK！ビギナーさんもいらしてね(^ ^)v

津田沼 | 8:45-10:00 KUMIKO | アシュタンガレッドプライマリー

KUMIKO先生初の津田沼レッスン。残念ながら本レッスンは、安全を考慮してKUMIKO先生の認定をいただいた方のみでの枠になっております。参加希望の方は次のハーフプライマリーに参加ください。

津田沼 | 8:45-10:00 KUMIKO | アシュタンガハーフプライマリー

アシュタンガヨガを経験してみたい人や始めたい人はこのクラスからご参加ください。

能見台 | 10:00-11:30 NORI | おでかけ疲れリフレッシュヨガ

遠方への外出や移動で疲れた身体を、気持ちよく動かしながらかんやかに整えていきます。

能見台 | 11:45-12:45 NORI | 疲れを癒すリストラティブヨガ

ゆったりとしたフローと深い休息で、休み明けに疲れを残さないようやさしく整えていきます。

オンライン | 6:15-7:00 RISA | 光と静けさの朝瞑想ヨガ

やわらかな光の中で、心と体をゆっくりとひらいていきます。はじめに、呼吸に意識を向ける静かな瞑想の時間。思考を手放し、“今ここ”に戻る感覚を大切にそのあと、呼吸に合わせてやさしく体をゆるめていくヨガ。静けさの中で整えることで、心も体もすっと軽くなり、穏やかな一日がはじまります。特別な朝を、一緒に

オンライン | 9:00-9:45 tsune | 5月病予防に、ゆっくり休息ヨガ

いつもよりゆったりのおんびり、心の休息がとれるようなプログラムです。呼吸に意識を向けて、さわしい気持ちを休めます。

5/4 (月)

能見台 | 10:00-11:15 yoshika |

身体の学び、骨格特性をみんなで確認してみよう！

骨格には個性があるという事をご存知ですか？  
骨格の個性を知らずに無理してエクササイズやヨガのアーサナに無理やり当てはめると身体に負担をかけて腰痛、膝痛の原因になったり、靭帯が伸びてしまい不安定になってしまったりします。  
このクラスでは普段なかなか確認する事のないご自身の身体の骨格の個性をみんなで確認し身体に合った使い方をシェアしてゆきます。  
難しいポーズやエクササイズはしません。このクラスではご自身に合った身体の使い方を覚えましょう

5/5 (火)

津田沼 | 10:00-11:15 RIE | 花瞑想とアロマヨガ

実際の花を用いた花瞑想と、インスピレーションで選んでいただく花のアロマを用いて、セロトニンやエストロゲンなどのホルモン作用を促していきます。内側からの幸福感を上げていくクラスです。  
※花とアロマはプレゼント

津田沼 | 11:30-12:45 RIE | スティックバンドヨガ（定員6名）

津田沼では初のスティックバンドヨガ。ほぐして伸ばす、弛緩と緊張で身体の芯からすっきりする別名「姿勢改善ヨガ」です。

オンライン | 7:30-8:15 かずな | 力まず整える優しいヨガ

がんばりすぎている心と体を、やさしくほぐす時間。呼吸とともにゆったり動きながら、本来のバランスへと整えていきます。正しさより心地よさを大切に、無理なく“自分に戻る”ヨガです。

5/6 (水)

千葉 | 10:00-11:15 RIE | 天使のヨガ2026

心を癒し身体を整える。シンキングポウルの癒しの振動と音、アロマが織りなす至福時間をお過ごしください。インストール会員様への感謝の気持ちを込めて、脳を整えるプーチアロマのプレゼントがあります。

千葉 | 11:30-14:00 RIE | 悪魔のヨガ2026（150分レッスン）

80以上のアーサナを盛り込み、燃え尽きましょ！インストール恒例の1年間で最大発汗量のクラスです。

津田沼 | 10:00-11:15 SAYURI | PADA(足)yoga 1

足裏のリテラシーにより足底筋膜炎やその他の症状の予防、正しい歩行、骨盤底のお悩み改善のレッスン。オールレベル向けです。

津田沼 | 11:30-12:45 SAYURI | PADA(足)yoga 2

呼吸と抗重力筋の関係を理解して美しい姿勢を目指します。足裏～下腿部～股関節～骨盤～体幹までの繋がりを感じ、モビリティとスタビリティを実感するレッスン。

能見台&オンライン | 10:00-11:15 ユキエ | 股関節から読み解く前屈&後屈

苦手意識の多い2つのテーマ。前屈と後屈の相反するポーズの取り方に共通するコツを股関節をキーワードに実践していきます。体、呼吸、そしてパンダの使い方と共に安全で快適なアーサナを見つけましょう。

能見台 | 11:30-12:45 ユキエ | 初夏の体を整えるディープストレッチヨガ

初夏は、心とからだの巡りを整える季節。陰ヨガを取り入れながら胸を開き、呼吸を深めながら、ゆったりと全身を動かしていきます。深いストレッチで内側から気の流れを整え、軽やかで穏やかな状態へ導いていきます。

オンライン | 7:30-8:15 ユリ | 浄化のヨガ

4/29、5/6の朝ヨガは月のサイクルに沿ったヨガを行っていきます🌙月が少しずつ欠けるタイミングは、満月で吸収された不要なエネルギーや老廃物が排出されやすくなる時期。マントラ、呼吸法で細胞の新陳代謝を促していきます。ヨガの動きは、座位を中心とした老廃物の排出がしやすいポーズを取り入れて行きます。朝の静寂を感じながら、心の浄化にもピッタリな時間を提供します。